

时 间：2019 年 7 月 17 日

地 点：委机关 2 号楼新闻发布厅

主持人：毛群安 国家卫生健康委规划司司长

嘉 宾：张志强 国家卫生健康委食品司副司长

丁钢强 中国疾控中心营养与健康所所长

杨月欣 中国营养学会理事长

毛群安：

各位媒体朋友，大家下午好！首先我代表健康中国行动推进委员会办公室感谢大家这几天对健康中国行动系列文件的宣传报道，很多媒体朋友认真学习了文件，对其中一些热点、焦点问题进行了深入解读，这对于公众了解这个行动的系列文件起到非常重要的解读作用。按照我们的计划，今天下午我们在这里举行的是系列发布会的第二场，发布的主题是“合理膳食行动”。我们非常高兴邀请到国家卫生健康委食品司张志强副司长，中国疾控中心营养与健康所丁钢强所长，中国营养学会杨月欣理事长。

这次国务院发布的《关于实施健康中国行动的意见》以及配套文件，全方位地从干预健康的影响因素、维护全生命周期健康、防控重大疾病这三个方面入手，聚焦重点健康影响因素、重点疾病、重点人群，明确了 15 项行动。合理膳

食行动应该说是全方位干预健康影响因素这个板块中非常重要的一个行动。

大家知道，目前我国居民主要的健康指标总体是优于中高收入国家的平均水平，但是随着工业化、城镇化、人口老龄化进程的加剧，心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病这四类主要的慢病所导致的伤残、所带来的疾病负担日益突出。在影响因素中，不合理膳食是个非常重要的健康危险因素。今天我们举行的发布会，就是想把健康中国行动中涉及到合理膳食的有关内容，请领导和专家给大家作个解读，便于大家更好地理解相关行动的一些内容。下面首先请张志强副司长介绍合理膳食的有关情况。2019-07-17 15:09:37

张志强：

谢谢主持人。国务院《关于实施健康中国行动的意见》明确指出，合理膳食是健康的基础。研究表明，不合理膳食行为，特别是高盐、高油、高糖摄入是影响人群健康的主要危险因素，不合理膳食行为会导致肥胖、糖尿病、高血压、脑卒中、冠心病等疾病的发生发展。

针对我国国民的这些健康隐患，《健康中国行动》提出了合理膳食行动。《意见》明确指出，合理膳食行动是要针对全人群加强营养和膳食指导；重点鼓励全社会减盐、减油、减糖，包括食品产业、企事业集体食堂、家庭；要求政府部

门制定并实施相关法规标准，实施贫困地区重点人群营养干预。明确提出，到 2022 年和 2030 年，成人肥胖增长率持续减缓，5 岁以下儿童生长迟缓率分别低于 7%和 5%，贫血率分别小于 12%和 10%，孕妇贫血率分别小于 14%和 10%，成人脂肪供能比下降到 32%和 30%。

合理膳食行动在行动目标、主要指标以及具体行动上，聚焦当前人民群众面临的主要营养健康问题和不合理膳食行为，对“为什么要合理膳食，什么是合理膳食，怎么做才是合理膳食”，分别从政府、社会、家庭个人 3 个层面提出相应了要求，而且特别突出了个人对自己的合理膳食应当负责的理念，呼吁每一位老百姓都要行动起来。2019-07-17 15:13:37

张志强：

针对主要问题和重点人群，合理膳食专项行动分别提出了相应的要求：

一是针对超重和肥胖人群、贫血与消瘦等营养不良人群、孕妇和婴幼儿等特定人群，分别给出了具体的膳食指导建议和目标。

二是针对目前我国居民盐、油、糖摄入过高，儿童青少年过多饮用含糖饮料、添加糖摄入量等突出问题，提出了“减盐、减油、减糖”的具体要求，一是政府要制定并实施相关标准，充分发挥食品营养标签的警示标识作用；二是加强对

全社会的科普宣教与指导；三是鼓励和引导食品产业的营养转型，创建和评比健康餐厅、健康食堂、营养学校，制定和实施集体供餐营养操作规范；四是重点指导家庭少盐、少糖、少油的消费行为和家庭饮食制作，在家庭推广使用限盐勺、限油壶等合理膳食健康小工具。

三是充分发挥各类专业队伍的作用，研究制定实施营养师制度，在幼儿园、学校、养老机构、医院等集体供餐单位配备营养师，在社区配备营养指导员，充分发挥医疗机构和医生的作用，进一步加强临床营养工作。

此次国务院发布的合理膳食行动，和 2017 年国务院发布的《国民营养计划（2017-2030 年）》一起，将是国家层面指导未来十余年我国营养和合理膳食工作的重要文件，我们将充分调动全社会的积极性和创造性，不断塑造和完善我国国民的合理膳食行为，为全面实施健康中国战略，提高我国国民的健康水平不懈努力。谢谢大家！ 2019-07-17 15:17:54

毛群安：

谢谢张司的介绍，下面我们进入到提问环节。按照惯例，提问前请大家通报一下自己所代表的媒体，有提问的媒体请举手示意。 2019-07-17 15:20:00

南方都市报记者：

关于膳食，我们要提倡的是控盐、控油、控糖，但是这个目标提出很多年了，一直没有很好的实现。请问专家和领导，这次“健康中国行动”怎么把这个目标实现？有没有信心？还有，我注意到《行动》里面提到要加快研究制定标准，限制高糖食品的生产销售，请问这对行业和公众有哪些影响？ 2019-07-17 15:22:43

丁钢强：

这位记者提出的问题很重要，确实，三减：减盐、减油、减糖，是本次合理膳食专项行动的重点。行动中明确提出了三减的目标，到2030年，人均每日食盐摄入量不超过5克，成人每日食用油摄入量不超过25-30克，人均每日添加糖摄入量不超过25克。行动明确提出：

一是要推动营养健康科普宣教活动常态化，鼓励全社会共同参与全营养周、“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）等宣教活动。

二是要推广使用健康“小三件”（限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺），提高家庭普及率，鼓励专业行业组织指导家庭正确使用。

三是要研究完善油、盐、糖包装标准，在外包装上标示建议每人每日食用合理量的油盐糖等有关信息。鼓励商店（超市）开设低脂、低盐、低糖食品专柜。

四是要倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许使用的天然甜味物质和甜味剂取代蔗糖。科学减少加工食品中的蔗糖含量。鼓励生产、销售低钠盐，并在专家指导下推广使用。做好低钠盐慎用人群（高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适宜高钾摄入人群）提示预警。引导企业在食盐、食用油生产销售中配套用量控制措施（如在盐袋中赠送 2g 量勺、生产限量油壶和带刻度油壶等），鼓励有条件的地方先行试点。

2019-07-17 15:25:13

丁钢强：

在减糖方面，行动特别提出，一是政府要加快研究制定标准限制高糖食品的生产销售。加大宣传力度，推动低糖或无糖食品的生产与消费。

二是要加快修订预包装食品营养标签通则，增加蔗糖等糖的强制标识，鼓励企业进行“低糖”或者“无糖”的声称，积极推动在食品包装上使用“包装正面标识（FOP）”信息，帮助消费者快速选择健康食品，加强对预包装食品营养标签的监督管理。研究推进制定特殊人群集体用餐营养操作规范，探索试点在餐饮食品中增加“糖”的标识。

三是要尽快研究制定我国儿童添加蔗糖摄入的限量指导，倡导天然甜味物质和甜味剂饮料替代饮用。要鼓励消费者减少蔗糖摄入量。倡导食品生产经营者使用食品安全标准

允许使用的天然甜味物质和甜味剂取代蔗糖。科学减少加工食品中的蔗糖含量。提倡城市高糖摄入人群减少食用含蔗糖饮料和甜食，选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。2019-07-17 15:26:31

毛群安：

记者提的这个问题，过去经常被问到，我们已经宣传很多年、宣传很多次了，效果怎么样？我说两句话，第一是有效。有很多家庭注意到了我们这些宣传，做了改进。第二句话，要改变。特别是饮食习惯的改变非常难，不仅是我们国家难，国际的经验也很难，就这件事，你不弄个十几二十年，都不一定能达到我们预期的目标。所以我想补充的是，我们把改变生活行为、健康生活方式这件事，看得太简单了，觉得专家讲一讲，给发个盐勺、一个油壶问题就解决了，这是不可能的。所以我们为什么要让大家行动？我们不是停留在盐勺大了小了，油壶方便不方便，而是怎么保障这些盐、这些油，在每个家庭、每一个需要使用的地方能够使用，得到这些知识。然后还有干预，才可能见效。所有的健康生活方式都是这样。我记得10年前我们讨论的时候，就倡导大家走起步来，经过了10年的宣传，现在走路、跑步才慢慢成为大家的一种生活习惯，所以这一点大家一定要注意。我们比你们更着急，我真希望一夜之间这件事就实现了，但是我知道，这条路很长，我们一定要久久为功。这次的行动，是

10 多年的一个行动，就是围绕这几件事，要落实、落细、落小，落到每个机关、家庭、学校、单位。我就作这些补充。

2019-07-17 15:30:34

中国卫生人才记者：

我看到材料里提到，鼓励医院等集体供餐单位配营养师，进一步加强临床营养工作。目前国内临床营养的现状如何？国内临床营养是否能满足病人的需求？谢谢。

2019-07-17 15:31:13

杨月欣：

国内的临床营养工作和过去比进步了很多，基本上三甲医院都会有营养科，二甲医院也大都会有，但是再往下走，就很困难。临床营养工作的重要性，一方面在于非药物干预，更重要的是对于康复期病人的指导，都是非常重要的。现在很多的慢性病治疗，除了药物之外，都是需要膳食的良好配合，营养师在这里可能发挥很重要的作用。今后在人才培养方面，还有在营养师的制度方面，我们正好有这个文件，可以在这里做很多功课，赶上其他发达国家的水平。

2019-07-17 15:34:12

中国医院院长杂志记者：

想问一下“三减”的问题，因为减盐、减油、减糖，提出来有了一段时间，这次的行动当中又提出了“三减”的问

题，如果想实现这“三减”的目标，会采取什么样具体的措施？谢谢。2019-07-17 15:44:32

丁钢强：

刚才对这个问题已经说过了，我们在四个方面会具体推动“三减”工作。刚才毛司长也补充说明了，“三减”实际上在活动过程中，从监测数据当中可以看出很有成效，比如说盐的使用，十多年前，全国人均盐的使用量达到11g左右，到2012年的时候是10.5g，最近又做了一个监测，具体数据还没有发布，大概降到10g左右。尽管“三减”第二阶段的健康生活方式行动推出的时间不长，但是在前面，我们对减盐的措施，在很多地方都通过宣教和措施实施，包括限盐勺的使用等方面，取得了一定成果。下一步，有四个方面，在这次行动方案当中还会继续推动，一是这里面包括科普教育活动的常态化。二是推广使用健康的小三件：限量盐勺、限量油壶和健康的腰围尺。三是研究完善盐、油、糖包装标准，通过外包装上标示建议每人每日食用合理量油、盐、糖等有关信息，让老百姓买任何食品的时候能自觉地看这个标识，看看盐是多少，油含量是多少。四是倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许的一些替代品，比如说糖，不一定吃蔗糖，可以用代糖的其他添加剂。这几个方面也是行动当中明确提出的具体推动方案。2019-07-17 15:45:56

张志强：

关于“三减”措施，我补充一下。这次行动，也包括2017年国务院办公厅下发的《国民营养计划》，有个非常共通的地方，就是要求食品生产经营企业要行动起来。所以在推动“三减”这件事情上，我们要以标准为抓手，刚才丁所长也做了解释。具体讲，标准有哪些呢？一是在《食品安全法》的框架下，我们要采用一些强制性标准。大家都知道，《食品安全法》明确规定，食品应当无毒无害，符合营养的要求，《食品安全法》又规定，对特定人群食用的主副食品，比如说婴幼儿配方食品等，都提出了明确的营养要求，对油、盐、糖的使用量都有明确的规定。二是《食品安全法》规定，我们对营养标签要做出标准规定，营养标签在营养警示方面的特殊作用，营养学会正在做营养标准方面的修订，围绕着如何实现“三减”目标，进一步完善营养标签标准，这是强制性的标准。

目前还有推荐性标准，采用政府倡导、全社会参与，推动食品生产企业，特别是餐饮企业、集体食堂，要建健康餐厅、健康食堂，我们也正在制定相应的标准。尽管是推荐性的，但是我们会发动全社会，从市场的角度，来推动营养餐厅的建设，因为我们希望老百姓将来都到营养餐厅去就餐。营养餐厅做的就是要“三减”，我们正在为老百姓怎么样识别哪些食品是低盐、低油、低糖而研究制定标识标准。这次行动是非常立体化的，除了过去经常采用的健康教育、健康

促进，还要把企业这个很大的营养供给环节的积极性调动起来，把相关标准贯彻实施，也让企业做到主动实现“三减”。

谢谢。2019-07-17 15:47:18

保健时报记者：

目前我国突出的营养问题是什么？谢谢。2019-07-17
15:50:40

丁钢强：

营养问题也是大家非常普遍关注的健康问题。近年来，我国居民营养健康状况明显改善，但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。2012年调查显示，我国居民人均每日食盐摄入量为10.5g（世界卫生组织推荐值为5g）；居民家庭人均每日食用油摄入量42.1g（《中国居民膳食指南》（以下简称《膳食指南》）推荐标准为每天25~30g）；居民膳食脂肪提供能量比例达到32.9%（《膳食指南》推荐值上限为30.0%）。目前我国人均每日添加糖（主要为蔗糖即“白糖”、“红糖”等）摄入量约30g，其中儿童、青少年摄入量问题值得高度关注。2014年调查显示，3~17岁常喝饮料的儿童、青少年，仅从饮料中摄入的添加糖提供的能量就超过总能量的5%，城市儿童远远高于农村儿童，且呈上升趋势（世界卫生组织推荐人均每日添加糖摄入低于总能量的10%，并鼓励控制到5%以下或不超过25g）。由此带来的超重肥胖问题也日渐突出，2012年全国18岁及以上成

人超重率为 30.1%，肥胖率为 11.9%，与 2002 年相比分别增长了 32.0%和 67.6%；6~17 岁儿童青少年超重率为 9.6%，肥胖率为 6.4%，与 2002 年相比分别增加了 1 倍和 2 倍。与此同时，2010~2012 年，我国成人营养不良率为 6%；2013 年，5 岁以下儿童生长迟缓率为 8.1%，孕妇、儿童、老年人群贫血率仍较高，钙、铁、维生素 A、维生素 D 等微量营养素缺乏依然存在，膳食纤维摄入明显不足。所以我们国家营养的问题仍然需要进一步改进，通过宣传和改变生活方式，来达到我们健康的目的。谢谢。2019-07-17 15:52:18

中国食品报记者：

我有两个问题。第一，关于学生餐的。从全国来看，现在有很多中小学已经实现了由学校提供学生的营养午餐，但是不少中小学因为各种条件的限制没有办法给孩子提供午餐，我想问的是，这些没有办法提供午餐的学校的孩子，只能由家长送餐或者交给小饭桌来托管，请问下一步是否有计划给所有中小學生提供午餐？或者对于这部分没有办法在学校用餐的孩子们，如何对他们进行营养的指导和干预？第二，关于营养标签的。我们都知道，营养标签在这次合理膳食专项行动中有很大的比重，请专家介绍一下，我国现行的营养标签按是如何进行管理的？接下来，打算如何推进营养标签消费者认知的工作？谢谢。2019-07-17 15:53:37

张志强：

两个问题，其中第一个问题，关于学校营养午餐和学生营养餐，这个是由国家教委主管这件事情。2019-07-17 16:04:32

杨月欣：

营养标签，在食品包装上向消费者提供营养信息，我们国家从2007年就开始了，有5、6年自愿执行期，2013年又开始强制。这几年看来，我觉得它是发挥很大作用的，首先是现在的营养标签，强制性标识是能量和四个核心营养素，这是必须要标的，就是蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠，另外也有营养声称、功能声称、含量声称，所以消费者购买食物时，发挥的作用还是很大的。第一个作用，它让消费者有了知情权，你买东西的时候，不但知道这个东西是哪个厂子出的，知道它有多重，也知道它所含有的成分是什么。第二个作用，主要是对于生产企业的引导作用。因为有了营养标签，所以生产企业在生产这个食品的时候，就要考虑它的成分，成分是要标上的，是要告知所有消费者的，从这个意义上讲，也是引导企业不断进行产品的优化升级的好措施。所以，这些年我们也做过很多次调查，百姓或者消费者在购买食物的时候，看标签的人越来越多了，从标签上获得营养知识的人也会越来越多，成了一种常识。

目前，我们第二版的营养标签的修订工作正在进行当中，已经快两年了，我们已经有了一个初稿，这次修订更加符合时代需要，包括“三减”的需要、人民大众健康的需要。

另外，营养标签为什么在合理膳食当中有如此重要的地位？大家都知道，买的东西很多都是包装食品，在生活中占了越来越多的比例。所以关于盐、能量、糖、油，带给我们的不但是对身体健康的直接影响，更重要的是文化，是一种饮食文化，赞扬辣的、咸的、甜的、高能量的，这种影响会带给你的孩子，这是代际传递，所以营养标签承载着促进营养健康的作用，让我们世世代代都能够健康，这种饮食文化、营养文化能够扎根在老百姓心中。2019-07-17 16:06:48

中国网记者：

这次“健康中国行动”当中提出要全面推动实施国民营养计划，这个国民营养计划是2017年6月30日就已经发布并且实施了，到现在有两年多的时间，这两年多的时间里到底取得了什么样的进展？卫健委在这方面又做了哪些工作？谢谢。2019-07-17 16:08:28

张志强：

2017年6月，国务院办公厅印发了《国民营养计划》。今年年初，国家卫生健康委在国务院办公厅的指导下，会同其他17个部门组成了国民营养健康指导委员会，由此就启动了国民营养计划的全面贯彻实施工作。同时也制定了国民

营养健康指导委员会的工作规则，每个部门都有每个部门的职责，我们要形成一个工作机制。而且向地方政府发文，要求地方成立国民营养健康指导委员会，全面推行国民营养计划工作。为了推动《计划》的开展和工作落实，我委还牵头组织制定了《国民营养计划 2019 年重点工作》。在 2019 年重点工作安排中，全面考虑了《计划》中七大策略、六大行动计划的相关重点项目，从完善营养标准体系、增强营养服务能力、创新营养产业体系、推进营养扶贫等四个方面，明确了 12 项重点任务，61 项具体工作，这些工作已经在全国全面展开了。

今年是我们贯彻实施国民营养计划这项工作夯实基础、拓展体系、完善格局的攻坚期，各相关部门和地方都从以下四个方面全面推动落实计划的重点工作，就是刚才提到的 2019 年的重点工作。

一是在制定标准方面，刚才大家谈得比较多的，关于营养标签标准，这就是我们要制定的健康餐厅、健康食堂、集体供餐营养操作规范等，还有各类人群，包括婴幼儿、儿童青少年、疾病人群、老年人群的营养健康状况监测与评价的标准，整套标准今年都全面展开了。

二是增强了营养能力体系的建设。除了刚才说的建立各级各地营养健康指导委员会，还在落实《国民营养计划》提

出的要在全国创建3到5个区域性营养创新平台和20-30个省部级营养专项重点实验室方面做了尝试。

三是创新营养产业体系。我们现在已经会同食品产业方面的行业协会，包括主管部门，在产业营养转型方面作了一些部署，当然更多的是企业主动按照《国民营养计划》，特别是这次《健康中国行动》提出了产业转型的安排。所以广大的企业，目前整套措施实施以后，都在拿出各种各样的办法，来做好产品的转型，不断实现“三减”。

四是推进营养扶贫攻坚。将营养干预纳入健康扶贫工作。

总的来说，今年是我们全面贯彻实施《国民营养计划》非常重要的一年、非常关键的一年。紧接着，我们准备在今年10月之前，再研究下一步《国民营养计划》贯彻实施的其他相关工作，我们希望能够进一步得到媒体的支持。谢谢。

2019-07-17 16:18:32

中央广播电视总台央广网记者：

之前有记者提到过，合理膳食专项行动提到在幼儿园、医院、学校等集体单位配备营养师，在社区配备营养指导员，这个营养师和营养指导员具体由什么样的人来担任？他们以什么样的方式来开展工作？会形成长效的工作机制吗？

谢谢。2019-07-17 16:19:39

杨月欣：

我来回答你的问题。“营养师”在国际上是个非常成熟的职业，一百多年的历史，中国营养学会在三年前就开始了注册营养师的工作，注册营养师需要具有营养及相关专业的本科学历，完成相关的课程学习，并在指导下实践学习一年。再经过考试，考试通过了是注册营养师，通过率比较低，差不多 30%的样子，他们绝大多数都是营养和医学相关专业毕业生。营养指导员不同，刚才说营养师大部分在医院营养科、妇幼保健院等这样的医疗卫生机构工作。营养指导员是这次提出的新词，主要在社区里。我们希望营养指导员是有营养学和医学背景的，有实践工作经验的专业人员，经过一定的培训，有膳食营养知识和技能，能够提供营养教育、膳食指导和均衡营养指导，能够解决实际的问题。比如，婴幼儿的辅食怎么做，一天吃多少，营养指导员应该知道；比如，糖尿病病人，不能只是说用餐的一些基本原则，还需要设计专门的食谱；比如，高血压病人的低钠饮食应该是怎样的，运动应该怎样配合，这些应该都是营养指导员亲自陪练。

目前营养指导员也得到了大家很好的响应。中国营养学会从去年下半年开始探索营养指导员的培养工作，今年初至今，已经先期探索举办了两次营养指导员师资培训，发现大家很感兴趣。因为合理膳食这类事，它还真不像医生开药、开刀，这是要教给每个人，需要每个人自己做的，是生活方式的改变，而且不是一次两次就能改变，需要持续跟进。所

以营养指导员这个名字，也是希望像陪练一样，为社区居民服务，教给大家正确的健康生活方式，特别是合理膳食、饮食指导方面。另一方面，现在信息的来源非常复杂化或者多元化，大家都依赖于网络的指导，我们希望建立营养指导员这样一支专业的科普、教育队伍，他们的指导应该是一致的、专业化的。谢谢。2019-07-17 16:43:23

毛群安：

谢谢你提的这个问题。我们这次行动，就是要把过去一些地方的经验写入这次行动当中，并在此基础上，创造性地去研究、去做，所以也希望媒体关注、采访这个过程中的好经验、好做法。要提供全生命周期的健康服务，是一个很大的挑战。合理膳食说了这么多年，还是有很多地方不落地，我们能不能建立一套比较完整的营养指导员培训、工作、管理的计划，是我们行动实施过程中要解决的问题。

最后我通报一下，周五下午发布全民健身行动有关内容，请大家留意通知。今天的发布会结束，谢谢大家。

2019-07-17 17:01:31